

9/23（水・祝）秋分の日

営業時間

9:30~19:00

秋の巡り

10:00~11:00

デトックスヨガ★

MayukoIR

溶岩タイム

11:00~11:10

夏に溜まった疲れを背骨や股関節を動かしながら
全身の巡りを促して心も体もデトックスしていきます。

呼吸をしやすくする

11:30~12:30

アロマヨガ★

伊東尚美IR

溶岩タイム

12:30~12:40

必要な箇所を緩めほぐしながら暑さで、
浅くなった呼吸を深めていきましょう。

13:00~14:00 巡りリセットヨガ★★

MihoIR

溶岩タイム

14:00~14:10

若さは姿勢から！美しく疲れにくい身体を目指しましょう。
姿勢を整えることで、呼吸も深まり、心も身体も軽やかに導きます。

トータル

14:30~15:30 ビューティーヨガ★

MihoIR

溶岩タイム

15:30~15:40

全身をほぐして姿勢や巡りを整え、最後は顔ヨガで表情まで輝く60分。
内側から美しさを引き出し、心も身体もリフレッシュしましょう。

バランスマスターヨガ ★★★

16:00~16:45

hitomiIR

溶岩タイム

16:45~16:55

立木ポーズやツイスト系など、バランスポーズにチャレンジ！
体の軸やバランスを整えて、姿勢改善&ボディラインもスッキリ♪

17:15~18:15 カラダほぐしヨガ ★

hitomiIR

からだをゆっくりほぐしながらヨガのポーズを行います
・季節の移ろいで出やすい疲れをリセット
・ゆるめてほぐすことで体も心もリフレッシュ

